



## ～ 実りの秋は、学びの秋！ 秋を満喫しませんか～

暑さの中に、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。

お近くの中学校コミセンの市民講座で、秋の始まりを学びと共に迎えませんか？



10/8  
(水)

### 知ってほしい「明石の農業」

講師 明石市農業振興課

高丘中コミセン  
(高丘中央集会所)

☎ 935-5325  
Fax 918-5969



お米はもちろん、いちご、スイートコーン、キャベツ、ブロッコリーなど明石では様々な作物が作られています。身近な疑問から明石の農業について一緒に考えてませんか

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 60名
- 9/9(火) 朝9時より受付開始

10/12  
(日)

### ポジティブ脳になる方法 ～アドラー心理学に学ぶ～

講師 川原 啓治

朝霧中コミセン

☎ 913-0633  
Fax 913-0643



心理学の3大巨頭の一人アドラーが築き上げた心理学を通じて、前向きに考えるポジティブ脳になる方法を学びます。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 30名
- 9/2(火) 朝9時より受付開始

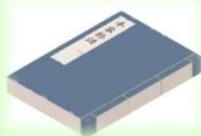
10/25  
(土)

### 平家物語2 ～光と影～

講師 高堀 枝裕二

大蔵中コミセン

☎ 912-3620  
Fax 912-3633



源氏と平家の争いに翻弄された、しかし確実な足跡を残した人々にスポットを当てました。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 40名
- 9/25(木) 朝9時より受付開始

10/25  
(土)

### 親子でチャレンジ クレイアート教室

講師 平石 晶子

魚住東中コミセン

☎ 947-0199  
Fax 947-0229



縁起の良い来年の干支(えと)の置物を飾って、新年を祝いましょう♪

- 時間 : 10:00～11:30
- 材料費 : 干支飾り  
(午+蹄鉄)1,000円  
干支(午のみ)650円
- 定員 : 20名  
(おひとりでも参加可能)
- 9/26(金) 朝9時より受付開始

～障害がある方など、電話でのお申し込みがご不便な方へ～

市民講座は、ファックスでお申込できます。

開催コミセン名、講座名、講座開催日、氏名、住所、連絡先(電話とFAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入して送信してください(開館時間中以外は無効とします)。配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申込みください。FAXの申込みフォームが必要な方は裏面のQRから明石市のホームページを確認してください。



中学校 コミセン	開催日	時間	講座名	講師	内容	定員	受付 開始	連絡先
錦城	10/ 2 (木)	13:30～ 15:30	秋の明石公園の草花を楽しむ (明石公園フィールドワーク)	高野 哲司	明石公園をゆっくりと歩きながら、身近な秋の草花を楽しみましょう。※ 雨天時は室内で秋の草花の観察をします。	20	9/ 2	☎ 918-1612 Fax918-5961
	10/16,23 30(木)	14:00～ 15:30	入門講座 秋のヨガ教室 (3回とも参加できる人対象)	池上 一葉	肩こり・腰痛・頭痛の緩和、 グッド効果などが期待できる ヨガをやってみませんか。	20	9/ 9	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	10/ 8 (水)	10:00～ 11:30	ストレッチヨガ ～呼吸を感じながらヨガをしま しょう!～	池上 一葉	関節の可動域を広げるなど ストレッチの要素を加えた ヨガで心身共にリラックス。	16	9/ 5	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	10/ 2 (木)	10:30～ 12:00	スマホ講座 ～セキュリティー・健康管理編～	ソフト バンク	去年の初級編より一歩進み、 操作に慣れたころの落とし 穴を丁寧に解説。 ※スマホは、貸出機を使用。	20	9/ 2	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	10/ 4 (土)	13:30～ 15:00	講談を聴く ～いつの時代も色褪せない ヒューマンドラマ～	旭堂 南歩	稲美町出身の講談師が創作 した庶民が主人公の一代記 「ヒューマン講談」を披露。	40	9/ 3	☎ 922-4700 Fax918-5965
	10/18 (土)	13:30～ 15:00	姿勢と歩き方教室 ～心とかがを健康で美しく～	土屋 佳子	心と体を整えるウォーキン グレッसन、見た目だけ でない健康美を叶えます。	20	9/17	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	10/ 9 (木)	13:30～ 14:30	オンライン 元気アップ体操教室	明石市 高齢者総合 支援室	運動不足解消や健康維持の ために一緒に身体を動かし ましょう!	5	9/19	☎ 929-0355 Fax929-0808
	10/28 (火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室(初級クラス)	谷山比呂子	イタリアのクッキーを一緒 に作りませんか。 (材料費:1000円必要)	8	9/26 ～ 10/ 2	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	10/18 (土)	9:30～ 11:00	草木めぐりで神無月を感じ るin明石公園	高野 哲司	フィールドワークで明石公 園の神無月の草木を自然観 察しましょう!	15	9/13	☎ 923-1439 Fax918-5967
	10/25 (土)	9:30～ 11:30	羊毛フェルトでハリネズミ のメモスタンドを作ろう! (材料費500円必要)	Chico	可愛いハリネズミのメモス タンドを作成しましょう! (小学3年生以下は保護者同伴)	15	9/19	☎ 923-1439 Fax918-5967
	10/31 (金)	13:30～ 15:00	筆ペン講座～筆ペンでステキ な文字を書いてみませんか～ (材料費500円必要)	高尾 華萌	日常生活や冠婚葬祭などで 役立つ筆ペンで、ステキな 文字を書きましょう!	10	9/28	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	10/ 7 (火)	10:00～ 11:30	元気に100歳をむかえよう 百寿いきいき体操	中谷 友祐	運動や他者との交流を通じ て、健康な身体づくりを目 指しましょう。	25	9/ 9	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保北	① 10/ 8(水)	10:00～ 11:30	みどりんの多肉倶楽部 ①材料費 500円必要 ②材料費 1000円必要	山本真理子	①色々な多肉植物の苗で、 各自のアレンジで植えます。 ②流木や貝、シガラなどを 使った寄せ植えに挑戦!	各 10	9/ 6	☎ 935-3588 Fax935-3592
	② 10/11(土)							
魚住	10/12 (日)	9:30～ 10:30	驚くほどゆる～い読書会	大地 靖晃	本が好きな人も本がなか か読めない人も一緒に楽し みましょう。	8	9/13	☎ 935-3588 Fax935-3592
	10/11 (土)	13:30～ 15:00	落語のお時間	上田 哲也 神戸大学 落語研究会	結納亭金封による創作落語 と神戸大学落語研究会によ る古典落語を2席します。	40	9/ 9	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住東	10/18,25 (土)	10:00～ 11:30	ヨガで身体リセット (2回とも参加できる人対象)	松井 暢子	ゆったりとリラックスしな がら、身体をリフレッシュ しませんか?	15	9/18	☎ 943-0303 Fax918-5973
	10/18 (土)	10:00～ 11:30	トルコ横断2000キロ	藤本 明生	今年7月に挑戦されたトル コ横断の旅の楽しいお話 をお聞かせします。	30	9/19	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見 (西部文化会館)	10/ 4 (土)	10:00～ 16:00	カイロプラクティック 「姿勢チェック」「骨盤調整」 体験(1人約30分個別講座)	大西 初美	肩・首こり、腰痛、猫背の 方、より良い体の環境作り をアドバイスします。	10	9/ 4	☎ 943-6741 Fax918-5975
	10/28 (火)	13:30～ 15:00	季節の健康づくり (ヒートショック)	明石市 健康推進課	急激な温度差で引き起こさ れるヒートショックのメカ ニズムと予防について解説。	50	9/27	☎ 943-6741 Fax918-5975

コミセンは火曜～土曜は9:00～21:00、日曜は9:00～17:00開館。月曜・祝日は休館。駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

※受付開始日の午前9時から先着順に窓口、電話、FAXにて受付。(開館時間中のみ) ※持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。

※基本的に受講は無料です。ただし、講座によっては別途材料費等がかかる場合があります。

※衣川/大久保中学校コミセンは、学校施設内にはありません。